

# Партерная гимнастика на занятиях хореографии

Педагог дополнительного  
образования  
МАДОУ города Нижневартовска  
ДСН<sup>№</sup>62 «Журавушка»:  
Ганеева М.В.

\* Партерная гимнастика - это совокупность физических упражнений, специально подобранных и ориентированных на общее развитие организма, которые позволяют подготовить ребёнка именно к занятиям по хореографии.

\* Цель партерной гимнастики для детей дошкольного возраста — развить уровень физической подготовки, гибкость и координацию. Она дает ему самое главное — такое физическое развитие, которое в дальнейшем поможет ему активно заниматься танцами.

\* Физические способности - это относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий.

\* Существуют такие физические способности и качества, так называемой профессиональной пригодности как выворотность, подъём стопы, «балетный шаг», гибкость, сила, координация, выносливость.

\* **ВЫВОРОТНОСТЬ** НОГ — ЭТО  
способность развернуть НОГИ  
(бёдра, голень и стопы) в  
положение en dehors (наружу),  
когда при правильно поставленном  
корпусе бедра, голени и стопы  
повёрнуты своей внутренней  
стороной наружу.

\* **ПОДЪЁМ СТОПЫ** определяется при выворотном положении ног и проверяется поочерёдно: сначала одна нога, затем другая. Из I позиции нога выводится в сторону (в положение II позиции), колено выпрямляется.

\* «БАЛЕТНЫЙ ШАГ» –  
ШИРИНА, ВЫСОТА,  
ЛЁГКОСТЬ ШАГА (СИЛА  
НОГ). Высота балетного шага  
определяется при выворотном  
положении ног в трёх направлениях:  
в сторону, вперёд и назад. Сначала  
проверяется одна нога, затем  
другая.

\* **ГИБКОСТЬ ТЕЛА.** Это одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься каким либо видом танца. Она показатель пластичности тела исполнителя, придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

\* Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.



**СПАСИБО ВСЕМ ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!**